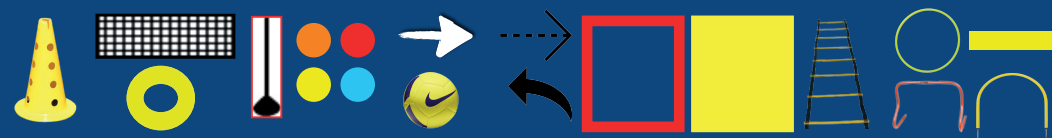




Thème : Marquer (Mise en Confiance)

U18



ECHAUFFEMENT	JEU	SITUATION	EXERCICE
---------------------	-----	-----------	----------

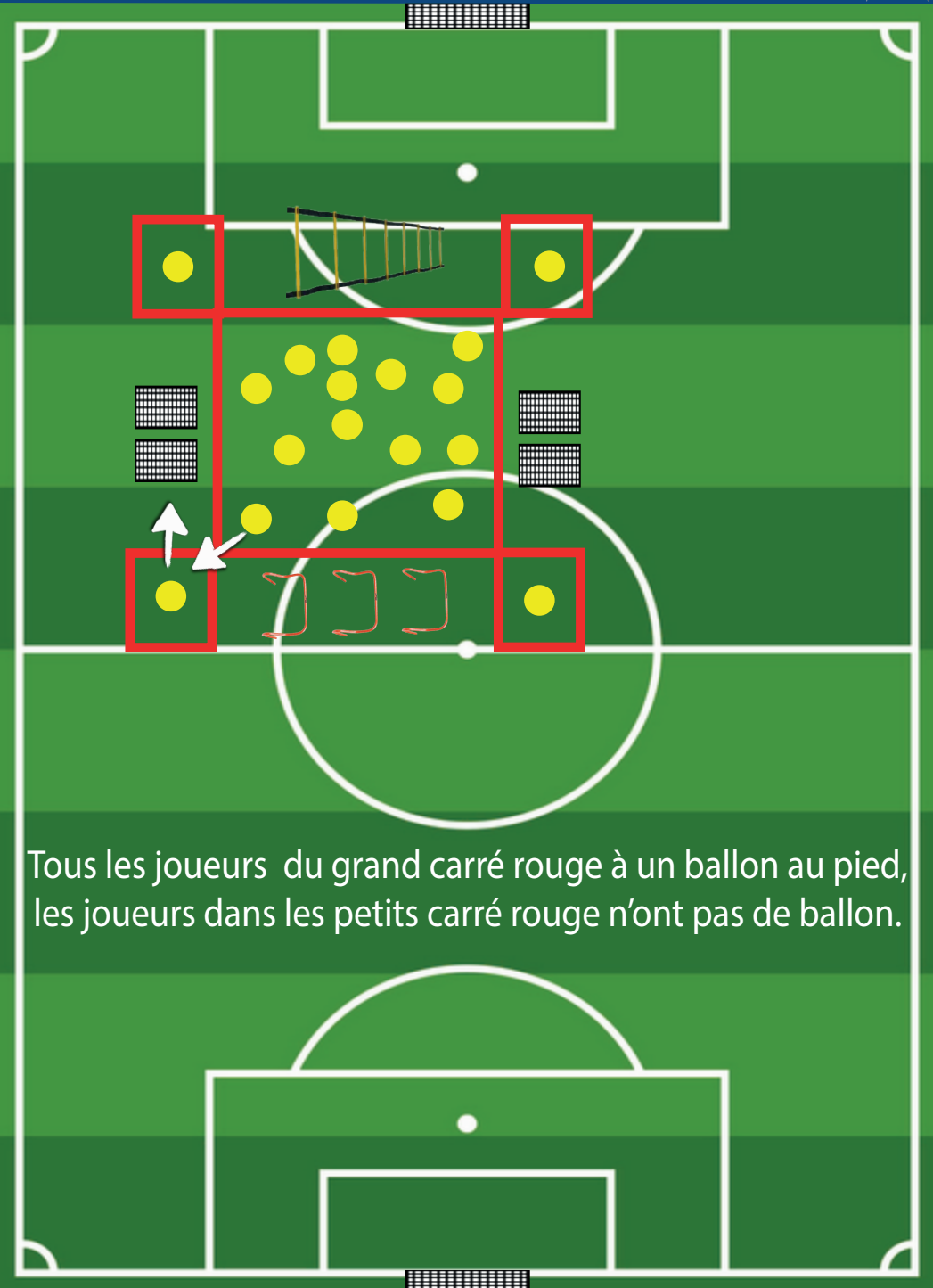
TIR AU BUT	TRANSITION DEF / OFF	EGALITE NUMERIQUE	GERER UNE INFERIORITE EN ATTAQUE	GERER UN SURNOMBRE EN ATTAQUE
CENTRE	TRANSITION OFF / DEF	PRESSING	FEINTE & DRIBBLES	AMELIORER LES PRISES DE BALLE
CIRCUIT	OCCUPER L'ESPACE	LA PASSE	CONDUITE DE BALLE	PRENDRE L'INFORMATION AVANT DE RECEVOIR
DEFENSIF	CHANGER DE RYTHME	JOUER DANS LE DOS DE LA DEFENSE	PREP PHYSIQUE INTEGRE	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

Objectifs Mise en confiance pour la séance

But Marquer = 1 pt
(2 touches maximum pour tirer au but)

Consignes Conduite de balle dans le grand carré rouge, aller en direction d'un petit carré rouge pour transmettre mon ballon à un partenaire, j'attends que celui ci me regarde bien «moi» et je lui transmets le ballon, lui contrôle et enchaine un tir sur le petit but, je prends donc sa place et devient l'appuie il recupere son ballon en main puis effectue un atelier athlétique. Il ira ensuite dans le grand carré effectué une conduite de de balle ainsi de suite...
Deux carré pour 1 atelier athlétique.

Variantes Imposé un dribble avant la passe dans le grand carré rouge. Imposé un gage lorsque je ne marque pas.
Ex : (Effectuer les deux ateliers athlétiques).



Tous les joueurs du grand carré rouge à un ballon au pied, les joueurs dans les petits carré rouge n'ont pas de ballon.